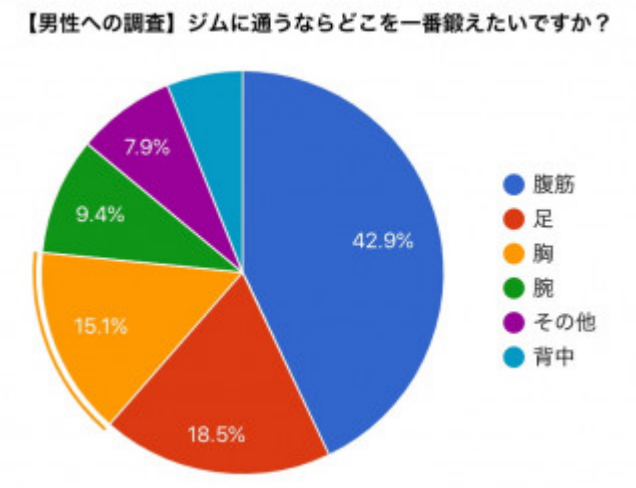
【男女600人に聞いた】男性が鍛えたい筋肉と女性が見ている筋肉に大きなズレ



フィットネス情報サイト「ジムちゃんねる（監修：星野研人）」は600人を対象に男性の鍛えたい筋肉と女性が見ている筋肉をそれぞれ調査しましたので結果を報告します。（https://gym-channel.com/questionnaire-2/）

調査内容は以下の2つ

男性への質問：ジムに通うとしたらどこを一番鍛えたいですか？
女性への質問：男性の筋肉で一番好きな部位はどこですか？

男性が鍛えたいと思う筋肉は60%以上が腹部から下を占め、女性が好きな男性の筋肉は50%以上が上半身に集中しており、男性が鍛えている、もしくは鍛えたいと思っている筋肉は女性が注目している筋肉ではないということがわかりました。

なぜ男女間でこれほどのズレが生じているの？様々な要因を元に男女の考え方の違いを考察しました。

◆調査概要

調査対象者　：18歳以上の男性300名、女性300名の計600名
有効回答数　：男性271名、女性249名
調査方法　：インターネット
調査期間　：2018/11/26 2018/11/28

◆調査結果の詳細はこちら
https://gym-channel.com/questionnaire-2/

◆男性が一番鍛えたいのは『腹筋』続いて『足』

腹筋(42.9%)
足(18.5%)
胸(15.1%)
腕(9.4%)
その他(7.9%)
背中(6.1%)
「ジムに通うなら腹筋を鍛えたい」と考えている男性は全体の42.9%と約半数の男性は腹筋を鍛えたいと考えていることがわかります。

次に2番目に位置したのはなんと『足』で18.5%。
普段パンツを履いているためほとんど目立たない筋肉ですが、全体の約2割程度を占めていました。

そして3番目に『胸』で15.1%。
フィットネスジムに行けばベンンチプレスやチェストプレスといった胸筋を鍛えるトレーニング器具に列が出来るほど人気ですが、今回の調査では全体の1割弱程度に留まりました。

◆女性が最も気にしているのは『腕』と『背中』

腕(35%)
背中(22.9%)
腹筋(16.1%)
胸(13.3%)
足(9%)
お尻(1.2%)
手(0.5%)
その他(2%)

女性が好きな筋肉第1位は腕で全体の35%弱を占めるほどでした。
男性の回答では4位と目立たない順位ですが、多くの女性は男らしい男性の腕に魅力を感じているようです。

2番目に多かったのはなんと背中で22.9%と全体の2割弱。
こちらも男性にほとんど人気のなかった箇所ですが、腕同様に多くの女性が魅力を感じるようです。

3位からようやく男性に人気だった腹筋・胸・足と続きます。

腹筋こそ女子の中でもそれなりの支持があるものの、全体の半分以上は男性の中で不人気だった筋肉が人気を集めているという結果に終わっています。

◆男性が鍛えている筋肉は女性には見られていない

女性が見ている筋肉は『腕』『背中』『腹筋』、男性が鍛えたいのは『腹筋』『足』『胸と』上

位3つの中で共通しているのは腹筋だけです。

女性が見ている筋肉の『腕』と『背中』の上位2つで57.9%と約6割り近くを占めていますが『腕』と『背中』を鍛えたいと答えた男性はたったの15.5%に足らず。

この結果から分かることは男性が鍛えたい筋肉や気にしている筋肉と女性が注目している筋肉には大きなズレがあるということです。
「モテたいから」少しでもそう考えてジムに通っているのであれば鍛える箇所を考え直した方が良いかもしれません。

◆ジムちゃんねるについて：https://gym-channel.com/
埼玉県さいたま市で出張パーソナルトレーニングを行う現役パーソナルトレーナー星野研人が監修するパーソナルジムやフィットネス、ダイエットなどの情報サイト。
パーソナルジムへの取材やインタビュー、利用者の口コミなどを中心に掲載しています。

【取材の申し込み、ご質問等のお問い合わせ先】
担当：岸本
TEL：080-4685-4785
https://gym-channel.com/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com